

爱健康 爱生活 爱中国节

顺应四季



24节气巧养生

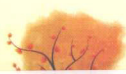
隋 华 主编

冬宜养肾巧藏精
适度滋补身体健



冬

秋宜养阴防燥少生病
主收敛



秋

夏宜未病早助长
早开成



夏

春宜养肝助升发
足阳气好开端



春



中国纺织出版社



顺应四季

24节气巧养生

隋 华 主编

图书在版编目(CIP)数据

顺应四季 24 节气巧养生 / 隋华主编. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5180-0000-5

I. ①顺… II. ①隋… III. ①二十四节气—关系—养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 180733 号

本书参编人员: 宿玲 韩喆 徐小曼 常慧 李敏 佟岩
雷亚平 秦西汉 秦高 潘茜 郑锦红 袁伟
秦佳 郑晓玲 罗文杰 刘孙龙 曾宪平 徐文龙
郑甜甜

责任编辑: 马丽平 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 200 千字 定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前

言 顺应四季 24 节气巧养生

随着生活水平的提高，人们对于自身健康的关注也越来越多，养生这一话题更是获得了高度的关注。中医养生的核心观点是整体观念中的“天人相应”观点，“天人相应”要求人的饮食、起居等要与所处的自然环境相适应，顺应了大自然四季变化的节拍，让身体的节律同自然一致，才能防病于未然，从而保持健康。

早在两千多年前，《黄帝内经·素问·四气调神大论》中已经明确提出了顺应四时的养生观点：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。”也就是说人要顺应四时之气调摄身体才能够健康，这也是天人相应的体现。

在这样的思想指导下，应运而生了 24 节气养生。农历 24 节气是中国古代劳动人民长期经验的积累和智慧的总结，形成于春秋战国时期，其中蕴含了丰富的中华古老文明智慧，已经入选中国非物质文化遗产。

24 节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序分为 24 段，每段约半个月，也就是我们熟知的：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”

一年当中，每个节气的更替，都预示着气候的变化，也揭示着阴阳





二气的运动变化。如立春标志着气候转暖、阳气上升的春季开始了；立夏代表着气温明显升高，炎暑即将到来；大寒则是一年中最冷的时候等。气候的变化时刻影响着人体脏腑、阴阳、气血的变化，我们必须了解和顺应 24 节气的规律，随时调整饮食、起居、运动、保健等方面，才能够真正做到顺应四时、天人合一。总之，养生要顺应四时节气阴阳消长、节气转换交替的规律，这样才能保持阴阳平衡、脏腑协调、延年益寿。

本书以《黄帝内经》对于四季养生精髓总结出的“春生、夏长、秋收、冬藏”为主线，结合现代人的生活方式，阐述了每个节气的养生原则，从饮食、起居、运动、情志调养、保健等几个方面给出了简单易行、行之有效的建议和操作方法。

书已付梓，书中疏漏之处在所难免，请广大读者批评指正。

祝福读者朋友们四季健康愉快！

编者

2014 年 9 月





目 录

顺应四季 24 节气巧养生

春季篇 春宜养肝助升发 / 001

本章导读 / 002

《黄帝内经》中的春季养生经 / 003

春季就要这样养 / 003

“春不养，夏易病” / 004

春夏要养阳气 / 004

春季养生先养肝 / 005

春季饮食有讲究 / 006

衣着宽松，“春捂”保暖 / 007

“夜卧早起，广步于庭，被发缓形” / 008

健康问题巧解决 / 008

立春 增辛少酸养肝脾 / 009

立春气候特点 / 009

立春饮食：食物也能舒缓肝郁 / 010



立春起居：“春捂”很重要 / 013

立春运动：放风筝好处多 / 014

立春情志调养：养肝先忌“怒” / 015

立春保健：每天几分钟，做做养肝小功法 / 015

雨水 多食甘味养脾胃 / 017

雨水气候特点 / 017

雨水饮食：春季也要养脾胃 / 018

雨水起居：早睡早起养阳气 / 020

雨水运动：小运动祛湿，锻炼肺经 / 021

雨水情志调养：开朗豁达，与人为善 / 022

雨水保健：揉腹好处多 / 022

惊蛰 饮食清淡强体质 / 023

惊蛰气候特点 / 023

惊蛰饮食：宜清淡、适当进补 / 024

惊蛰起居、运动：动则升阳 / 027

惊蛰保健：按摩三阴交，防止邪风侵袭 / 028

春分 阴阳平衡脾胃健 / 028

春分气候特点 / 028

春分饮食：宜寒热均衡 / 029

春分起居：定时睡眠、保持好心情 / 032

春分保健：舒缓情绪巧按摩 / 033

清明 养心怡性胜药补 / 035

清明气候特点 / 035

清明饮食：养肝好时节 / 036

清明起居：出门踏青去 / 041





清明情志调养：以哭解郁，适度宣泄 / 041

清明保健：排毒防过敏 / 042

谷雨 益肝补肾兼祛湿 / 043

谷雨气候特点 / 043

谷雨饮食：品新茶，益肝肾 / 044

谷雨起居：起床不宜早，穿衣有层次 / 048

谷雨运动：宜增加户外活动 / 049

谷雨情志调养：健康来自好心态 / 049

谷雨保健：改善心情小妙招 / 050

夏季篇 夏宜养心促长成 / 051

本章导读 / 052

《黄帝内经》中的夏季养生经 / 053

夏季就要这样养 / 053

夏季养生，首重养心 / 054

冬病夏治三伏贴 / 055

凉茶虽好不可滥用 / 056

夏季养生不离姜 / 057

夏季食物宜清凉 / 058

夏季如何睡眠好 / 059

如何预防夏季常见皮肤病 / 059

立夏 注重养阳重养心 / 060

立夏气候特点 / 060





立夏饮食：注重排毒祛火 / 061

立夏起居：养心脏加午休 / 065

立夏情志调养：重视“静养” / 066

立夏保健：临睡前梳“五经” / 067

小满 舒畅情绪胸怀宽 / 067

小满气候特点 / 067

小满饮食：未病先防，清利湿热 / 068

小满运动：忌大汗淋漓 / 071

小满情志调养：天气热，更要制怒 / 071

小满保健：“未病先防”早开始 / 072

芒种 精神愉悦气机畅 / 073

芒种气候特点 / 073

芒种饮食：脾胃宜娇养 / 074

芒种起居：勤换衣，护皮肤 / 079

芒种运动：毛孔调息 / 080

芒种情志调养：不妨试试移情法 / 080

芒种保健：按摩经穴防感冒 / 080

夏至 护阳养阳身自凉 / 081

夏至气候特点 / 081

夏至饮食：过苦夏不怕“苦” / 082

夏至起居：夏夜睡眠四忌 / 086

夏至情志调养：心静自然凉 / 087

夏至保健：夏至前后最宜节气针灸 / 087

小暑 规律睡眠心平和 / 088

小暑气候特点 / 088





- 小暑饮食：饮食喝水都有讲究 / 089
- 小暑起居：宜少动多静 / 093
- 小暑运动：强度适中 / 094
- 小暑情志调养：“闭口倾听”也能制怒 / 095
- 小暑保健：祛湿经络方 / 095

大暑 劳逸结合忌生凉 / 096

- 大暑气候特点 / 096
- 大暑饮食：重在“清” / 097
- 大暑起居：注意防暑降温 / 101
- 大暑运动：合理运动，强身健体 / 102
- 大暑情志调养：平心气，享受慢生活 / 103
- 大暑保健：按穴位，治腹泻 / 103

秋季篇 秋宜养肺主收敛 / 105

- 本章导读 / 106
- 《黄帝内经》中的秋季养生经 / 107
- 秋季就要这样养 / 108
- 秋冬宜养阴 / 108
- 秋季养生，养阴防爆 / 109
- 秋季饮食有讲究 / 109
- 秋季进补禁忌 / 111
- 秋季适度“秋冻” / 111
- 秋季穿衣有“三捂” / 112
- 秋季应节制房事 / 113



立秋 暑气秋燥两手防 / 113

立秋气候特点 / 113

立秋饮食：滋阴润肺 / 114

立秋起居：早卧早起以敛阳 / 118

立秋运动：放松心情去运动 / 119

立秋情志调养：大笑调节心情还能养肺 / 120

立秋保健：三招增强肺活量 / 121

处暑 秋季进补要理性 / 122

处暑气候特点 / 122

处暑饮食：理性进补 / 123

处暑起居：注重细节更健康 / 126

处暑运动：适当运动解秋乏 / 128

处暑情志调养：宁心安神 / 128

处暑保健：咽津养生 / 129

白露 滋阴益气身不露 / 129

白露气候特点 / 129

白露饮食：秋季防病，饮食为先 / 130

白露起居：白露节气身不露 / 134

白露运动：一起来跳绳 / 135

白露情志调养：不良情绪，适当疏导 / 135

白露保健：经常按摩好处多 / 136

秋分 养阴润肺护心脾 / 137

秋分气候特点 / 137

秋分饮食：秋补要因人而异 / 138

秋分起居：侧卧有助于保养精气 / 142





秋分运动：登高望远心情舒畅 / 143

秋分情志调养：收养神气心中平静 / 144

秋分保健：长按三阴交，面色红润睡眠好 / 144

寒露 甘淡滋润益胃脾 / 145

寒露气候特点 / 145

寒露饮食：吃对食物防秋燥 / 146

寒露起居：寒露别露脚 / 150

寒露运动：五禽戏 / 150

寒露保健：预防呼吸系统疾病这样做 / 151

霜降 护腰护腿防寒凉 / 152

霜降气候特点 / 152

霜降饮食：补冬不如补霜降 / 153

霜降起居：保暖加温防病 / 155

霜降运动：活动开了再运动 / 156

霜降情志调养：对自己好一点，生活更美丽 / 157

霜降保健：咳嗽怎么办 / 157

冬季篇 冬宜养肾巧藏精 / 159

本章导读 / 160

《黄帝内经》中的冬季养生经 / 161

冬季就要这样养 / 162

秋冬要养阴 / 162

冬季宜补肾 / 163



冬季养生追求三个“平” / 164

冬季饮食有讲究 / 164

冬天穿衣要重视“衣服气候” / 165

立冬 保暖防寒养阴阳 / 167

立冬气候特点 / 167

立冬饮食：入冬宜温补 / 168

立冬起居：宜早睡晚起，注意保暖 / 171

立冬运动：多做静态运动保养阳气 / 171

立冬情志调养：冬日暖阳，改变心情 / 172

立冬保健：穴位按摩轻松补肾 / 172

小雪 早卧晚起温肾阳 / 174

小雪气候特点 / 174

小雪饮食：食补能暖身 / 175

小雪起居：防寒保暖有要点 / 178

小雪运动：不知不觉冬季瘦身 / 178

小雪情志调养：阳光防抑郁，听曲能消愁 / 179

小雪保健：补肾固虚功 / 179

大雪 大雪进补春打虎 / 180

大雪气候特点 / 180

大雪饮食：冬季进补正当时 / 181

大雪起居：减少出行，做好保暖 / 184

大雪运动：做好热身再锻炼 / 185

大雪情志调养：情志条畅，五脏安和 / 185

大雪保健：阳气充足不怕冷 / 186



冬至 艾灸药膳共补阳 / 187

冬至气候特点 / 187

冬至饮食：冬季滋补，顺其自然 / 188

冬至起居：细节决定健康 / 190

冬至运动：冬季游泳多留意 / 191

冬至情志调养：乏力没精神，警惕慢性疲劳 / 191

冬至保健：艾灸补阳气 / 192

小寒 注意温补多运动 / 193

小寒气候特点 / 193

小寒饮食：让身体“热”起来 / 194

小寒起居：忽冷忽热易头痛，生活细节多注重 / 199

小寒运动：动一动，暖起来 / 199

小寒情志调养：遇到不愉快，学着“遗忘” / 200

小寒保健：好做有效的养肾小功法 / 200

大寒 补肾壮腰养先天 / 201

大寒气候特点 / 201

大寒饮食：补肾固精 / 202

大寒起居：健康过年，注意细节 / 206

大寒运动：太阳出来再运动 / 208

大寒情志调养：积极调理不良情绪 / 208

大寒保健：寒冬仍需润燥 / 209



春季篇

春宜养肝助升发

春季包括中国农历的立春到立夏前这一段时间，即农历1~3月，包括了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春季养生，就是要顺应春季的气候特点，因时、因地、因人地进行调养，达到增强体质、预防疾病的效果。

本章导读

春季就要这样养

立春 增辛少酸养肝脾

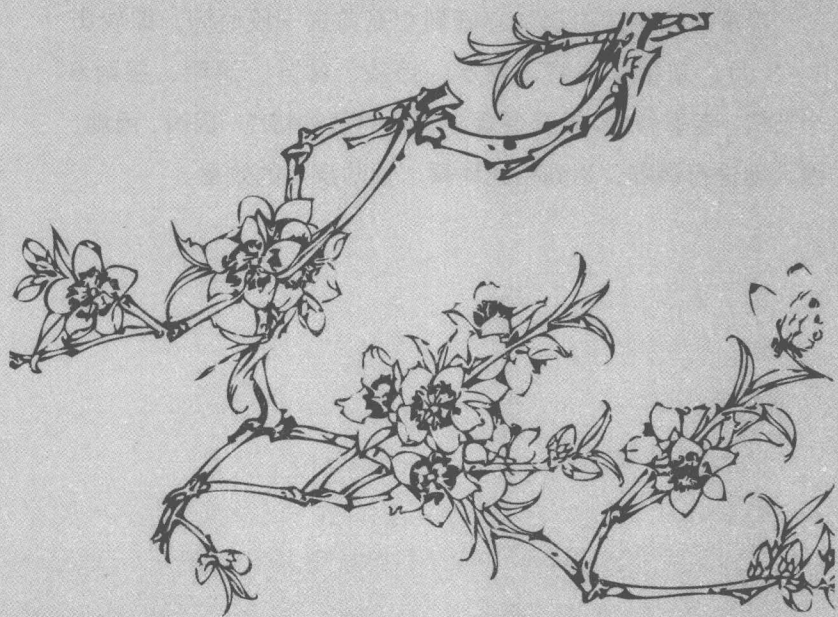
雨水 多食甘味养脾胃

惊蛰 饮食清淡强体质

春分 阴阳平衡脾胃健

清明 养心怡性胜药补

谷雨 益肝补肾兼祛湿





《黄帝内经》中的春季养生经

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

这段话是说：春季生命萌发，万物回复生机。此时，人们应该早睡早起，晨起放松身体、适当运动，空闲时多去野外郊游、踏青，保持心情愉悦，使自己的生活充满希望和憧憬。饮食上多吃蔬菜少吃肉类，生活中要顺应春季“宜生发”的规律，少掠夺，多施与。春季宜养肝，肝的调养不当和损伤会使夏季患寒性病证。

春季就要这样养

春季为四季之首，春季包括农历的1~3月，从立春到立夏前，含立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共6个节气。“春三月，此谓发陈”意思就是说，春季为推陈出新、生命萌发的时节，天地自然都富有生气，